

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p style="text-align: right;">01</p> <p style="text-align: center;"><i>FESTIU</i></p>	<p style="text-align: right;">02</p> <p>Cous cous amb hortalisses Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">03</p> <p>Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;">06</p> <p>Minestra de verdures saltejada Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">07</p> <p>Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;">08</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus Ous a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">09</p> <p>Macarrons aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Crema de carbassa rostida Llenties estofades amb verdures i arròs Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Crema de pastanaga amb formatge ratllat Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Maires a l'andalusa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de patata amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Bròquil amb patates Bacallà amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: center;"><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p style="text-align: center;"><i>FESTIU</i></p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Crema de carbassa Llenties amb arròs Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Lluç a la romana amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Espaguetis amb salsa de xampinyons Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Pèsols saltejats amb patata Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Llenties estofades amb bajoques Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Crema de carbassó i poma al curri Truita de patata i ceba amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Ensaladilla russa Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: center;"><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></p> <p style="text-align: center;">😊 😊 😊</p>

CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

